

ALDI Einkauf

Unternehmensgruppe ALDI SÜD

Burgstraße 37
45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon +492089927-0
Telefax +492089927-2529



Heute kommt mal Tofu auf den Tisch – raffinierte Rezeptideen von ALDI SÜD

Vegetarische Ernährung ist derzeit angesagter denn je: Kein Wunder, schließlich ist sie gesund, kalorienarm und abwechslungsreich. Das Sortiment von ALDI SÜD bietet zahlreiche vegetarische Produkte von Veggie Bolognese bis zu Veggie Würstchen – und das in bester Qualität: Die Zeitschrift Ökotest kürte „Vegetarisch Lecker Bio Tofu, schnittfest“ von ALDI SÜD in der Kategorie „Gute Basis Lebensmittel“ mit der Note sehr gut zum Testsieger des Jahres (Heft 12/2014). Lassen Sie sich von diesen praktischen Rezepten und Tipps zur einfachen Zubereitung inspirieren.

Tofu einfach zubereitet

Tofu eröffnet in der Küche nahezu unbegrenzte Möglichkeiten. Er eignet sich klein gewürfelt als Suppenbeilage genauso wie frittiert oder mariniert und geölt als Grillgut. Unser Tipp: Mit Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl lässt sich eine Scheibe Tofu panieren wie ein echtes Schnitzel.

Da Tofu von Natur aus relativ geschmackneutral ist, kann er kräftig gewürzt werden. Dafür bieten sich Marinaden mit Zutaten wie Sojasoße, Ingwer, Knoblauch, Gemüsebrühe, Chili, Curry und Erdnussöl an.

Tipps zur Lagerung

Wird ein Stück Tofu nicht komplett verbraucht, kann es problemlos noch einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dazu sollte man es jedoch aus der Verpackung nehmen und in einem verschließbaren Gefäß komplett bedeckt mit frischem Wasser lagern. Tofu lässt sich auch für etwa sechs Monate einfrieren. Nach dem Auftauen verändert sich seine Konsistenz. Sie wird fester, grobporiger und faseriger – quasi fleischähnlicher. Dem Geschmack tut das keinen Abbruch.

Orientierung beim Einkauf: das V-Label

Beim Einkauf muss es manchmal schnell gehen. Das einheitliche V-Label bei ALDI SÜD bedeutet da eine echte Erleichterung. Auf einen Blick ist so zu sehen, ob ein bestimmtes Produkt für die vegetarische oder vegane Ernährung geeignet ist.

Ruckzuck fertig

Keine Zeit oder Lust zum Kochen? ALDI SÜD bietet verschiedene vegetarische Fertig-Produkte an. Wie wäre es zum Beispiel mit dem pikanten Bio Veggie Gulasch in einer würzigen Paprika-Sauce? Als Einlage im Eintopf eignen sich die Bio Veggie Würstchen. Und besonders bei Kindern beliebt sind die Veggie Schnitzel oder die Bio Veggie Bolognese.

Ausgewählte Produkte:

Bio Tofu, 400 g, 1,85 Euro
Bio Veggie Bolognese, 250 g, 1,85 Euro
Veggie Knusperstäbchen, 175 g, 1,85 Euro
Veggie Schnitzel, 175 g, 1,85 Euro
Bio Veggie Bratstreifen Gartengemüse, 180 g, 1,85 Euro
Bio Veggie Burger, 175 g, 1,85 Euro
Bio Veggie Würstchen, 175 g, 1,85 Euro
Bio Veggie Gulasch, 200 g, 1,85 Euro



Verfügbare Fotos (Copyright: © ALDI SÜD):



Abb. 1: Zutaten



Abb. 2: Rezept



Abb. 3: Bio Tofu



Abb. 4: Bio Veggie Bolognese



Abb. 5: Bio Veggie Bratstreifen Gartengemüse



Abb. 6: Veggie Schnitzel



Abb. 7: Bio Veggie Burger



Abb.8: Veggie Knusperstäbchen



Abb.9: Bio Veggie Gulasch



Abb.10: Bio Veggie Würstchen

**Pressekontakt**

Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Kirsten Geß, E-Mail: presse@aldi-sued.de

Verwendung von Bild- und Textmaterial

Das von ALDI SÜD zur Verfügung gestellte Bild- und Textmaterial darf ausschließlich für redaktionelle Zwecke in gedruckten Presseerzeugnissen in Deutschland verwendet werden.

Bild- und Textmaterial darf nicht auf Social Media Plattformen veröffentlicht werden.

Bei der Verwendung von Bildmaterial ist im Fotonachweis das Copyright von ALDI SÜD (© ALDI SÜD) zu nennen.